



日(曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海苔	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日(火)	ごはん					米		エネルギー 835 kcal
	すきやき	豚肉 豆腐		にんじん しゆんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	たんぱく質 36.3 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉		脂質 29.4 g
	ごま酢あえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	牛乳		牛乳					
2日(水)	ごはん					米		エネルギー 727 kcal
	小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 21.5 g
	野菜コロッケ	大豆		にんじん かぼちゃ えだまめ たまねぎ		砂糖 パン粉 でん粉	揚げ油 油	脂質 21.8 g
	塩もみ			にんじん	キャベツ きゅうり			
	牛乳		牛乳					
3日(木)	大麦めん					小麦粉 麦		エネルギー 741 kcal
	かけ汁	なると 油揚げ	出し昆布	ほうれんそう	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 30.2 g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪	あおのり			でん粉 小麦粉	揚げ油	脂質 22.5 g
	ごまびたし			こまつな にんじん	もやし		ごま	
	牛乳		牛乳					
4日(金)	ごはん					米		エネルギー 757 kcal
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ ししいたけ	こんにゃく さといも		たんぱく質 31.8 g
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 砂糖	揚げ油	脂質 21.3 g
	きく入りひたし			ほうれんそう	きく もやし		ごま	
牛乳		牛乳						
7日(月)	マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが ししいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 794 kcal
	もやしのごまドレッシングあえ			にんじん	もやし きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	たんぱく質 32.3 g
	アップルシャーベット				りんご			脂質 25.5 g
	牛乳		牛乳					
8日(火)	ごはん					米		エネルギー 779 kcal
	味付けのり		のり 昆布 かつお節 いりこ		しいたけ	砂糖		たんぱく質 27.1 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ししいたけ はくさい	でん粉		脂質 25.6 g
	大豆とさつまいものアーモンドがらめ	大豆				でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油 アーモンド	
牛乳		牛乳						
9日(水)	ごはん					米		エネルギー 764 kcal
	きのこ入り豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん まいたけ ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 33.7 g
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でん粉		脂質 22.7 g
	昆布豆	だいず さつま揚げ	昆布			砂糖		
牛乳		牛乳						
10日(木)	さつまいごごはん					米 さつまいも	ごま	エネルギー 708 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん ねぎ			たんぱく質 30.5 g
	いじどうふ	豆腐 卵 豚肉	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう ししいたけ	こんにゃく 砂糖	油	脂質 24.8 g
	牛乳		牛乳					
11日(金)	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	かきたまスープ	豆腐 卵		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 33.9 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ ししいたけ	でん粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 油	脂質 26.2 g
牛乳		牛乳						
14日(月)	スポーツの日							
15日(火)	ごはん					米		エネルギー 827 kcal
	白玉汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ まいたけ えのきたけ	白玉餅 こんにゃく		たんぱく質 27.0 g
	さといもコロッケ	鶏肉 大豆			たまねぎ	さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質 23.9 g
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	
牛乳		牛乳						
16日(水)	ごはん					米		エネルギー 766 kcal
	白菜と打ち豆のみそ汁	打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	じゃがいも		たんぱく質 28.5 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 25.7 g
	くきわかめのきんぴら	さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 油	
牛乳		牛乳						

西区産コシヒカ

17日(木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	769 kcal
	じゃがいもと玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ セロリ	じゃがいも		たんぱく質	31.9 g
	キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	揚げ油 油	脂質	33.3 g
	もやしサラダ				もやし コーン きゅうり		ごま 油 ごま油		
チーズ牛乳		チーズ							
18日(金)	ごはん					米		エネルギー	691 kcal
	野菜汁	生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質	21.8 g
	蒸しぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油	脂質	18.9 g
	ごま入り切り干し大根のナムル			ごまつな にんじん	ごま 切り干しだいこん もやし	砂糖	ごま ごま油		
牛乳		牛乳							
21日(月)	ごはん					米		エネルギー	823 kcal
	さつまい	豆腐 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質	36.2 g
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	揚げ油	脂質	25.9 g
	チーズ入りごまきりざい	納豆	チーズ	ごまつな にんじん	きゅうり たくあん		ごま		
牛乳		牛乳							
22日(火)	麦入りカレー味ごはん					米 麦	油	エネルギー	884 kcal
	鶏肉ときのこのクリームソース	鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳	にんじん パセリ	コーン ぶなしめじ たまねぎ		ホワイトルウ パター	たんぱく質	34.7 g
	アーモンド入りツナとブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		アーモンド 油	脂質	29.9 g
	ミルクデザート		牛乳 練乳			水あめ 砂糖 でん粉			
牛乳		牛乳							
23日(水)	ごはん					米		エネルギー	764 kcal
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		にんじん さやえんどう	ごぼう だいこん ねぎ まいだけ	こんにゃく		たんぱく質	33.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 砂糖	揚げ油	脂質	24.7 g
	白菜漬		昆布		はくさい きゅうり				
牛乳		牛乳							
24日(木)	ごはん					米		エネルギー	828 kcal
	ごまみそ汁	豆腐 みそ		ごまつな にんじん	ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質	31.3 g
	チキンたれかつ	鶏肉				砂糖 でん粉 小麦粉	揚げ油	脂質	24.9 g
	ごま入り風味漬		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが		ごま		
牛乳		牛乳							
25日(金)	ごはん					米		エネルギー	820 kcal
	うずら卵入り豚肉と根菜の煮物	豚肉 うずら卵	昆布	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	さといも 砂糖 こんにゃく		たんぱく質	36.1 g
	鯖のごま照焼き	さば				砂糖	ごま	脂質	25.6 g
	なめたけあえ みかんゼリー			ごまつな	もやし えのきたけ みかん	砂糖			
牛乳		牛乳							
28日(月)	ごはん					米		エネルギー	810 kcal
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	28.8 g
	春巻	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	揚げ油 油 ごま油	脂質	22.5 g
	五色漬		昆布	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり		砂糖 水あめ		
牛乳		かたくちいわし 牛乳							
29日(火)	ごま入り大根菜めし			だいこんの葉		米	油 ごま	エネルギー	744 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん さやえんどう	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質	33.6 g
	豚肉のごまみそあえ	豚肉 みそ			しょうが	砂糖	ごま ごま油	脂質	25.4 g
	コーン入りひたし			ごまつな	もやし コーン				3.5 g
牛乳		牛乳							
30日(水)	ごはん					米		エネルギー	802 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	おきなわもずく		ねぎ	でん粉		たんぱく質	35.7 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質	24.1 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油		
牛乳		牛乳							
31日(木)	麦ごはん					米 麦		エネルギー	850 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	油 カレールフ	たんぱく質	26.1 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん 洋なし 黄桃 パイン			脂質	18.8 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良 や食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。

10月25日(金)は「アルビde給食」です。
実際に、アルビレックス新潟のトップ選手が昼食で食べられているメニュー・いつも食べている給食との違いをさがしてみましょう。
QRコードからアルビde給食についての紹介動画もあります。



★★★ 今月の給食変更 ★★★

10月8・9日(火・水)：2年生給食なし(職場体験のため)